

一仏両祖の教えを今に伝える

曹洞禅グラフィック

SÔTÔZEN GRAPHICS

2021 秋号 No.158

特集

いま

令和の時代に
瑩山禅師にまなぶ

駒沢女子大学学長

安藤嘉則

大乘寺専門僧堂後堂

大野徹史

聞き手

柳澤円



「新」型コロナウイルス」のパンデミックも、ワクチンの接種が徐々に進み、少し先に光が見えて来たような気がします。しかし、事態が完全にどのように終息していくのか、まだまだ先が不透明なのが現状。いずれにしても長期戦になるのは必定でしょう。

いまこそ 禅 にふれるとき

誰しもがこのコロナ禍の生活を初めて経験し、自らの人生を考える大きなきっかけになったのではないかと思えます。この悔いや苦い思いもたらしている経験が、人生のマイナスになっている、人生の充実を妨げている、人生を不完全なものにしている、という考え方をする人が多いの

ではないでしょうか。しかし、人生に完全などあるでしょうか。断じて、あり

心の拠り所となる 禅の教え

杵野俊明



『聴楓庭』茨城県 / 祇園寺

得ないのです。成功もあれば、失敗もある。うれしいこと、楽しいこともあれば、つらいこと、悲しいこともあるのです。この悲しみや悔しさ、つらさや苦しさをともなう経験が、人間としての幅を広げることにつながっていく、人間としての成長するうえでの糧になる、とわたくしは思っています。この想像をもしていなかっただ変な経験をすることはとても大切なことです。この経験を活かすことで、人生はより豊かに、潤いや彩があるものになっていくのです。このコロナ禍以降の新しい生き方は、社会の在り様や産



『龍門庭』茨城県 / 祇園寺

ますの・しゅんみょう

1953年、神奈川県生まれ。建功寺（横浜市鶴見区）住職。多摩美術大学環境デザイン学科教授。住職でありながら庭園デザイナーとしても高い評価を得ている。祇園寺紫雲台庭園『龍門庭』など国内外多数の庭園作品を手がける。『心に美しい庭をつくりなさい。』など著作多数。



所にもなるのが「禅」です。禅の考え方、ものの見方、ふるまい方には、試練をどう捉え、それをどのように考えたらいのか、そのなかでどう行動をして行けば良いのか、といったことについてたくさん示唆やヒントが隠れています。このような試練に怯んだり、怖れたり、避けようとしたりせず、真正面から受けとめなさい、と禅は教えます。それが試練に向き合う「妙法」、すなわち、もっともすぐれた方法だと教えています。この時期を乗り越えることによつてひとまわり大きくなった自分に出会うことが出来るはず

合掌

大野徹史（おおの てつし）
一九七五年山口県生まれ。駒澤大
学仏教学部仏教学科卒業。大乗
寺専門僧堂後堂、山口県善福寺住
職、茨城県鏡徳寺副住職。『洞谷
記』研究会発起人、事務局長。



曹洞宗といえば「道元禪師」と
答える人は多い。しかし、道元禪
師の教えが八〇〇年以上もの年月
を経て今も尚わたしたちに繋がれ
ている背景には、瑩山禪師の貢献
があることをご存知だろうか。道
元禪師の教えの発展に人生をかけて
尽力した一方で、瑩山禪師の存
在は長年ベールに包まれてきたと
言える。それでも限られた資料を
元に、多大なる貢献と個性豊かな
半生を研究してきたのが、大乗
寺（石川県）山主である東隆眞老
師だ。近年では東老師の研究をさ
らに発展させるべく、続く世代の
僧侶や研究者たちが揃い、瑩山禪

師の晩年が記された『洞谷記』の
研究会が発足した。十余年に渡る
活動は二〇二一年春、五〇〇ペー
ジを超える『現代語訳 瑩山禪師
『洞谷記』』として上梓された。新
たに明るみになった史実は、未来
に向けた真の道標になることを予
感させ、仏門の内外を問わず反響
を呼び始めている。研究会の中心
的存在であり現代語版の制作に大
きく寄与した駒沢女子大学・安藤
嘉則学長と、善福寺（山口県）住
職・大野徹史老師を迎え、瑩山禪
師の存在について聞く。

いま令和の時代に
瑩山禪師にまなぶ

聞き手 柳澤円 撮影 羽柴和也

道元禪師からの一〇〇年。
時を超え深化させた瑩山禪師
―道元禪師と瑩山禪師、それぞれの功績をどの
ように捉えたらいいでしょうか。

安藤 私たちにとって道元禪師はあまりにも
偉大な存在です。道元禪師については主著の
『正法眼蔵』などを、大学では学生たちが、あ
るいは僧堂では修行僧たちも熱心に勉強するわ
けですが、改めてその思想をきちんと説明しろ
と言われても、それは容易なことではありませ
ん。たとえば『正法眼蔵』『現成公案』の有名な
冒頭の一節でさえ、学者や師家の方々の間で解
釈が異なるように、その思想は深遠です。同じ
鎌倉時代を生きた真言律宗の忍性ですが、この
方は恵まれない人たちに対する社会事業をたく

さんして、当時から民衆から「忍性菩薩」とし
て知られた存在でした。一方、同じ時代、道元
禪師のことは一般の人たちにはほとんど知られ
てなかったと思われます。しかし八〇〇年も経
た今、道元禪師は曹洞宗という枠組みをも超え、
西欧の哲学者や各地の禅センターで参禅する
人々、あるいは心理療法として注目を集めるマ
インドフルネスの実践者たちから注目され、現
代も大きな存在感を放っています。時代に変革
をもたらしたステイブ・ジョブズ（※一九五五
～二〇一一年。米アップル社創業者）も道元禪師の
教えに感銘を受けて参禅していますが、時代を
超えた普遍的な真実を伝えているのが道元禪師
ですね。

大野 それほどまでに道元禪師が大きい存在
です。当時「仏法とは何ですか？仏とはなん
ですか？」という問いに十人十色の答えがあつた

安藤嘉則（あんどう かそく）
一九五八年神奈川県生まれ。東北
大学文学部哲学科卒業。現在、駒
沢女子大学学長、看護部教授。博
士（仏教学）。著書に『中世禅宗
文献の研究』、『中世禅宗における
公案禅の研究』（いずれも国書刊
行会）。



ようです。そしてその答えに納得できなかった道元禪師は、仏法を求めて中国に渡られました。当時海外へ渡るといことは決して簡単ではありませんのでまさに命懸けの航海をしながらも中国で修行され、後に大きく日本の仏教にも影響を与えたのです。それは道元禪師が、仏法とは何かを掴み、お釈迦様から脈々と繋がるものは何か、といういわば雑多なものを排除して仏教の〴〵中心〴〵を捉えたからでした。

ただその中心があまりにも掴みどころがないために、なかなか普通の人に理解できません。ならば誰にとっても分かりやすいように、と修行の本質を生活様式に落とし込み、ご指導されました。書物や中国で見聞きしたものから一度排



除した雑多なものを取捨選択して、大乘仏教の戒律で足りないことは上座部仏教の戒律などからも取り入れて、生活規範を作り、『正法眼蔵』や『永平清規』という形で残されました。これは現在の両大本山を含む曹洞宗の生活様式にも繋がっています。道元禪師が五十四歳という若さで亡くなられた後、瑩山禪師やそのお弟子たちは、道元禪師の伝えられた仏法をそのままに、地域や寺の状況に合わせて生活様式を改めて見直し、お檀家やお寺の周りの方々を支える

仰する色んな仏様や神様も受け入れて、結果的に多くの人が仏法の〴〵中心〴〵へと導かれるように、道元禪師の教えを再構築されたのが瑩山禪師なんです。

安藤 もしも瑩山禪師がいらっしゃらなかったら、今日のように日本各地にお寺が展開している曹洞宗とはならなかったと思いますよ。道元禪師の教えを瑩山禪師が継承し、多くに人材を育成して各地にその教えを伝えることになりました。瑩山禪師以後は、心の平安を求める地元の人たちの声に耳を傾け、亡き人の供養を行う僧侶が増えていきました。つまり瑩山禪師は、道元禪師がされていたことを中心軸としながら、その教えの裾野を広げてくれたのです。今や世界中に道元禪師を知る人がいるのも、瑩山禪師のおかげと言えるでしょう。

大野 それに道元禪師は自分が仏法の始まりではない、とも言っています。お師匠の如浄禪師がいらっしゃるし、遡ればお釈迦様がいらっしゃる、仏法は時間と空間を超えた宇宙の真理なのだから誰かが作ったものではない、と。当時の市井の人の中には字が読めない人だって多かったですから、道元禪師も瑩山禪師も、学問知識として学ぶ以外に、まずは作法にしたがつて歯を磨きましよう、朝は顔を洗いましよう、食事の摂り方はこうですよ、といった日常の生

活の中で仏法を修行する仏道を示されたわけです。

安藤 今、日本のお寺は約七万七〇〇〇寺ほどで、そのうち曹洞宗が一万五〇〇〇寺ほどです。伝統宗派としての最大規模になりますが、八〇〇年前の道元禪師の教えがこうして現代に続いています。組織というものは大きくなると派閥などが起こり、内側から崩壊する危険性も孕んでいます。瑩山禪師は、他宗の方法を導入し輪住制といって定期的に住職を交代させる制度を永光寺で作り、教団内の風通しを良くするよう努めるなど様々な工夫を重ねていました。そうやって多様な考えを採用することも、組織としての広がることを意識していたのかもしれない。瑩山禪師の語録を見ると、その一つ一つの言葉に深い境涯が蓄えられており、道元禪師が説いた重要なところから一步もずれていないこともよくわかります。その一方で曹洞宗の教線は広がり続け、現在のように坐禪修行に専心する修行道場としてのお寺、各地域の人々の菩提寺として先祖供養を行うお寺、稲荷・竜神・道了尊などをお祀りし祈祷するお寺など、お寺の役割の多様性が生まれ、宗派としての懐の深さを作り出したのでしょう。これほどまでに宗門の裾野を広げた影響力は改めて評価されるべきです。

令和の今、 初めて解かれた言葉に学ぶ

―長い間知られてこなかった瑩山禅師を研究することは大変でしたか。

大野 瑩山禅師に関する資料はこれまでごく限られたものしか見つかっていませんでした。さらに江戸の末期になると、弟子たちがあえて色んな逸話を創作して広めようとしていたむきもあり、どれが正しい情報なのかが判別のつかない状況でした。ですから瑩山禅師本来の言葉や思いを知るためには、最も古い手記に立ち返る必要があったんです。それが日記のように日々を綴った『洞谷記』ですね。現在『洞谷記』は、写本が五冊存在していることが確認されており、私たちはそれを元に調べることにしました。東老師に相談すると「ぜひ進めてください」と応援くださって、様々な研究者や関係者を紹介くださったんです。仏縁というのは不思議なもので、みなさん大変多忙な方々であるにも関わらず、その時はすぐに電話が繋がり、二つ返事で協力にご快諾してくださいました。とんとん拍子に話が進むので、ああ、物事がうまくいく時はこういうものかと大変感銘をうけたのを覚えています。わたし自身は事務局長として裏方にまわり、あらゆる調整に努めました

もそも仏法には男女の隔てがありません。お釈迦様も道元禅師もお示しされていますが、女性も修行ができますし、当然悟りも開けるんです。ただ当時の社会的な背景の中では、仏門に限らず女性が自分の意思で何かを選んで生きることにはなかなか許されないことも多かったんですね。でも瑩山禅師はやはり道元禅師の教えを具体的に実行しました。母や祖母の誓願を通じて、女性たちの願いを受け入れる形で、女性の弟子を得度させたり住職につかせたりもしたんです。

安藤 禅宗というと厳しい修行のイメージか

ら男性的な雰囲気を感じる方も多いようです。確かに鎌倉時代の禅寺は基本的には男性社会でした。しかし道元禅師は、当寺の日本仏教において女人禁制の伝統があることにについて「日本国にひとつのわらひごと（笑い事）あり」といつて痛烈に批判されています。瑩山禅師の場合は、自分が生まれる前から母や祖母が観音様に祈りを捧げていて、幼い頃から

安藤

東老師が『洞谷記に学ぶ』を出版されたのが昭和五十七年、当時は今よりもっと資料が少なくてご苦労されたことだと思います。この本が出たことによって、瑩山禅師の思想が道元禅師から連綿とつながっていることや、瑩山禅師の具体的な行実が知られるようになりました。東老師がまさに最初の一里塚を築いてくださったおかげで、後進の研究も進めやすくなったと思います。さらに今回、大野老師が発起人となつて研究会が立ち上がり、みんなで読み始めてみると、新しくわかることもたくさん出てくるし、一方で同時に、全員の膝をつき合わせて悩んでもわからないこともたくさん出てきました。しかしとにかく今大事なのは、『洞谷記』の内容や瑩山禅師のことを、現代を生きる人たちに知ってもらう機会づくりであり、それによつて瑩山禅師の実像や、当時の社会の実態なども分かるだろうと思つて、やつとできた一冊です。現代語訳で読めるようにしたことは、非常に大きな変革をもたらすと思います。大野さんの功績は大きいですね。

―一般の檀家さんはどうに瑩山禅師を捉えるといいのでしょうか。

大野

瑩山禅師は仏門を希望する多くの女性たちに道を開いたことが知られています。ただそれは現代のフェミニズムとは大きく違い、そ

母たちの信念に囲まれて育ったことが仏門に入つたきっかけでもあります。母たちへの感謝や尊敬がモチベーションとなつて、多くの弟子たち、そこには女性も含めて、広げたわけですね。東老師も書かれています。瑩山禅師は授戒会も女性が多かったと言われています。

大野

『洞谷記』の内容や瑩山禅師の教えに触れる人が増えたらきつと、お坊さんたちと檀家さんの関係性がより強いものになっていくようにも思います。仏道修行に限らず、普段の暮らしにも辛いことや大変なことはたくさんあります

すよね。だからこそ、

どんなに辛いことが起きてもお互いを頼り合おうと思える存在がいることはとても重要なことです。何か相手のためになることをしたいとか、言葉に出さなくても信頼を感じあえる関係性の大切さも、この本から感じ取ってもらえたら嬉しいですね。『洞谷記』の中で瑩山禅師は「師壇和合し、水魚の昵き作し」そして「骨肉の思



いを致すべし」と記していますが、これは水と魚のように仲良くあること、そしてこのお寺がある限り未来永劫精一杯お檀家さんたちをお守りします、というくだりで書かれています。当時この宣言を二通の書面にして檀家さんにも保管してもらっていたそうで、いわば現代の契約書です。そのくらい檀家さんと共にあること、そして日常を修行のように生きる思いが強かったわけです。

安藤 もう一つ『洞谷記』には「一味同心」という表現が出てきます。これは色んな味を合わせてひとつの料理を作り上げることによって、みんながそれぞれの違いをもつて一つの心であるうという意味です。現代は様々なことが複雑になって、さらに世界的なパンデミックの今は

難事の時ですから、

まさにつながりの大切さや多様であることとの意義が活かされることでしょう。本書を読みますと、人によってそれぞれの気づきがあると思います。現代語訳したことでも厚い本になりましたが、今に通じる大事なメッセージを感じてもらえたら良いですね。

取材先 駒沢女子大学学長室

今回の特集にご登場頂いた安藤嘉則老師・大野徹史老師もご担当された『洞谷記』を5名の方にプレゼントいたします。仏教企画(下記「お便り募集」送り先)まで、お名前・郵便番号・ご住所・電話番号・プレゼント名を明記のうえハガキでご応募ください。

..... 2021年11月末必着

曹洞禅グラフ156号(春号)プレゼント、石澤良昭先生の著書『東南アジア 多文明世界の発見』は次の方々が当選されました。

山形県/小玉勇様 千葉県/山上陽子様
三重県/中村忠明様 山口県/広林真理子様
愛媛県/助田常盤様

身近な人との心温まるふれあいや本誌への感想、仏教についての質問などを600字以内でお寄せください。Eメールでも受け付けております。

送り先.....
〒252-0116
神奈川県相模原市緑区城山4-2-5
仏教企画編集部
Eメールアドレス.....
fujiki@water.ocn.ne.jp

読者からのお便り

神奈川県 大道英隆様
昨今DX(デジタル変革)の大きな流れの中で、コンピュータ化がいろいろな場面で急速に生活環境に入り込み、人々の生活様式や社会の構造を大きく変革させているのはご承知のとおりです。特に高齢者にとっては、世の中で取り残されてしまう危機感をもっている人が意外と多いのではないのでしょうか。この変革の大きな流れの中で、仏教は従来からのすばらしい伝統を守りつつも、コンピュータ化を駆使し、今まで以上に檀信徒との親密な対応の場を作っていく必要があると感じています。仏教とコンピュータ化、相容れない関係かもしれませんが、しかし過去の仏教遺産をさらに継承・発展させるためにはコンピュータ化をはじめとする時代に沿った動きへの順応がより重要になると思います。保守的ではなく、先進的な考え方で、仏教の発展の礎を根本的に作り変えていくエネルギーと工夫が必要となっています。現状維持だけでは宗門の発展は厳しく、前へ進む推進力が宗門に求められている気がします。そのためには、門戸を大きく開き、従来の世襲的な人材だけではなく、いろいろな世界を経験した優秀な人材が入りやすい大道を作っていくことが宗門にとり必要と考えます。具体的方策を期待します。

毎日書道

書家 松山妍流

或在須弥峰
為人所推墮
念彼觀音力
如日虚空住

解説
或いは須弥山の頂上から人に推墮とされたとしても彼の觀音の力を念ずれば太陽のように空にとどまり進むことができる

或在須弥峰
為人所推墮
念彼觀音力
如日虚空住

作品集

ご家族のみなさまの応募をお待ちしております

お手本を参考にして、作品を半紙(横向、お名前は左側)に書いてご応募ください。(無料)ご応募の中から優秀な作品を選び、年に1度誌上で発表し、記念品を贈呈します。住所、氏名、電話番号を明記して作品をどしどしお寄せください。153号(夏号)~156号(春号)の作品をご応募の方の審査発表は、159号(冬号)にて、157号(夏号)~160号(春号)の審査発表は、163号(冬号)にて行います。

送り先 〒252-0116 神奈川県相模原市緑区城山4-2-5
仏教企画 ☎042-703-8641

締切 2021年11月末

松山妍流先生は、埼玉県所沢市吉祥院住職丸山劫外師のお姉さんで書家(佐藤柯流に師事)です。

こちらの連載、5クール5年目となりました。引き続き仏法や禅の基盤となる教えをお伝えさせていただきます。そしてワークによって、学んだ境地を深めるとともに、皆様の健康作りのお手伝いをさせていただきます。

今クールは「五蘊」を参究いたします。「五蘊」とは、「色受想行識」という、仏法のとらえる知覚作用の流れを表した五つの文字を総称した言葉です。これは観点の違いとして「色」「受想行識」に分類されます。

❖「色」とは、世界に存在するすべての物事です。

❖「受想行識」とは、四つに分類された自らの知覚に関わる精神作用です。

「五蘊」のうち今回は「受」を参究いたします。「受」とは、私たちの知覚に働きかける直接刺激、いわゆる「五感」です。例えば目の前にある花から受け取られる直接刺激は〈視覚：花として見える〉〈聴覚：擦れた音がする〉〈嗅覚：匂いがする〉〈味覚：蜜の味がする〉〈触覚：花の触感〉など、五つの感覚に分けられます。

優しさが培われる「五蘊」の智慧

藤井隆英

ふじい りゅうえい
豊橋市一月院副住職。
横浜市・徳雄山・建功寺
勤務。北海道大学水産
学部卒業。同大学院中
退。整体師。Zai代表。
身心堂主宰。「Zai」さ
ふ「安楽坐禅法」開
発者。禅をベースにし
たオリジナルの運動療
法、動的瞑想法を伝え
る活動を展開。

1 受 ～何を感じるか～

普段私たちは、五つの感覚すべてを自覚して「感じている」と認識しがちです。しかし感覚というのは、自覚を持って知覚しているものはほんのわずかで、ほとんどが自覚なく勝手に知覚されているものです。例えば目の前にある花と対面することで、本来すべての五感刺激が勝手に受け取られているのですが、「匂いを嗅ごう」と自覚した瞬間、意識上の知覚は嗅覚中心になり、他の知覚は感じられていないかようになってしまいます。このように私という存在は、自分という受け取る側が「感じよう」と意識的に選択したもののだけを感じているかのように自分で錯覚を作っているのです。

禅の作法は、丁寧に物事と向き合い行動することで湧き上がってくる感覚を、分け隔てなく見守っていく営みです。それは五感を自覚しながらも、意識的な選択をせず平等に捉えていくための訓練でもあります。その育みが、自らを分け隔てなく労る力となるのです。

今回は、本来的な腕の重さを感じ、労りを導く「腕ゆらぎワーク」をお伝えします。



1 前後に感じる

立ち姿勢にて肩幅程度に足を開き、左手を左腰に優しく置きます。身体を少し右側に傾けながら軽く腰を曲げます。右腕の力を抜き、重力に逆らわずダラッと落とします。そのまま右腕を前後に揺らします。その際決して右腕には力を入れず、足腰の動きや重心移動によって右腕が結果的に揺らされているようにします。そして心地よく感じられるよう揺れを調整し続けます。



2 左右に感じる

同様の立ち姿勢にて、右腕を身体正面に平行となるよう左右に揺らします。その際決して右腕には力を入れず、足腰の動きや重心移動、腕以外の上半身のゆらぎによって右腕が結果的に揺らされているようにします。そして心地よく感じられるよう揺れを調整し続けます。右腕でのワークでゆめが起こってききましたら、同じように左腕での前後左右の揺らぎワークを行います。



3 揺れて感じる

軽く腰を曲げ、両腕の力を抜き、重力に逆らわずダラッと落とします。身体全体を左右にゆったりと揺らし、腕が自然に揺らされているのを感じます。慣れてきたら腰の回転なども入れ、揺れの心地よさを感じられるよう動きを調節し続けます。腕は揺れに沿って大きく振り子のように動かされることで、腕の重さによって結果的に無理なきストレッチとなりゆるんでいきます。

高く澄みきった秋空に、心地よい冷風が感じられるようになりました。

わが家の長男は虫捕りが大好きで、時間がある
と手には虫取り網を、首から虫かごを下げて
散策しています。それも虫があまり出ていない
春先から、虫があまり見られなくなる晩秋の頃
まで探索しています。虫好きのきつかけになつ
た出来事は、都市部ではあまり見かけられない
タマムシを、偶

然にも生きたまま玄関で捕まえてしまったことが原因ではないかと思ひます。そのあたりから、蟬、カマキリ、テントウムシ、蝶、クワガタ、ドウガネブイブイ、蜻蛉など、さまざまな虫を捕まえてきまし

生活の中の仏教

道に釣られる

まずはその道に入ってみることで
ひらめいてくるものがある

た。実は私は虫が好きではないのです。いつも虫取りに駆り出されているうちに、多少は抵抗がなくなつたのも事実です。捕まえてきた虫を息子は絵を描いたり、腕にのせたりして、分らないことは図鑑で調べます。あるいは、かかりつけの耳鼻科の先生が虫博士で、その先生に診察の度に聴いて楽しんでゐる姿をみると、なるほど、と思わされることがあります。

道元禪師は『正

法眼藏』「山水經」のなかで、「あるいはむかしよりの賢人聖人、ままに水にすむもあり。水にすむとき、魚をつるあり、人をつるあり、道をつるあり。これともに古来水中の風流なり。さらにすみて自己をつるあるべし、釣^{つり}をつる



挿絵 長谷川葉月

久保田永俊

くぼた・えいしゅん

1975年、東京都生まれ。駒澤大学仏教学部卒業。中瀧寺（千葉県いすみ市）住職。自死遺族に寄り添う活動に取り組んでいる。

である。さらに、これが進んで真の自己を明らかにする人もいるだろうし、釣つりを釣つりすることもあらずであり、釣つりに釣つりられることもあるはず、道に釣つりられることもあるはずだ」

結論としては、人それぞれ没頭できるものは

異なりませんが、異なるが故に、自分で分らないことを明らかにしようとする意欲が、突然發揮することもあるのだと思うのです。いずれにせよ、まずはその「道」に入ってみることで、漠然としたなかから見えてくるものに気づき、仏道という中に自己がいることをひらめいてくるのではなからうか

と、考えています。「行ずる」ということを通して、真実という中で生きること。やがて、時節因縁が到来して機が熟せば、それなりに分かってくるもの、見えてくるものも多いのではないかと、思うのです。

1日も早く 切りたかった違和感

二〇一六年の六月、お風呂に入る時に右の胸の肌に、小さな引きつりのようなものを見つけたんです。痛みも何も感じなかったので様子を見ていたのですが、ひと月ほどしたらもっと奥にくぼみ始めていて、これは良くないものだという直感がありました。特に体調の変化もありませんでした。きっとがんだろうという

予感がして、すぐに何かしなければと思ったんです。

最初は世田谷区のがん検診に行き、東京医療センターを紹介されて検査を受けると、後日間違いなく乳がんであると伝えられました。自分でもそう思っていたし、一日も早く手術して悪いところを切ってほしい、と先生にお願いしました。実は、早くに夫を肺がんで亡くしているのですが、その時は手術の順番待ちをしている一ヶ月くらいの間に、もう手術が

無視でき なかった 直感。

自分の中のがんと
向き合い続けて

個人タクシーの運転手として家族を支え、スポーツやアウトドアなど多趣味に生きる野口のリ子さん（65歳）はある日、自らの体ががんに侵されていることを知る。

日本では現在年間6万人もの女性が罹患しているという乳がんだった。以来5年以上に渡る野口さんの葛藤と心情を聞かせてくれた。



東京都世田谷区
野口のリ子さん

取材 柳澤円

難しいくらいまで進行してしまったんです。結果、三年後に四十一歳の若さで他界してしまいました。今思うと、なぜあの時もっと先生方に要求せず、ただ待っていたのだろうと悔やむ気持ちがあります。

自分が乳がんとは知らされた時は、強くお願いした甲斐もあったのか、検査結果から一〇日ほど順番が空いたところに入れてもらい、部分切除の手術を受けました。最初に違和感を感じてから三ヶ月後、二〇一六年の九月のことです。手術後に抗がん剤治療と、放射線治療のための入院もしました。

消えてくれない傷跡、 自らを奮い立たせて

その後は三ヶ月ごとの定期検診に通うだけでよかったのですが、手術の傷跡が一向に良くならないことが気がかりでした。傷は消えないし、肌の色も戻らない。しかもだんだん黒っぽくなり始めたのを見て、直感的に、まだがんの原発が残っている、と思いました。本当に大丈夫なのかと先生にお聞きしたのが二〇一九年の春の検診の時です。再発したのか、もしくはずっと残っていたのか、先生に聞いても明言されることはありませんでしたが、結果として二回目の手術が必要となり、今度は全摘手術を受けました。

二回目の手術までは検診も三ヶ月ごとでしたし、仕事もがんになる前とほぼ変わらない働き方ができていました。午後から翌朝まで勤務することも多かったの

ですが、二度目の手術後は処方されたホルモンのお薬がうまく効かず、お腹が痛くなったり、顔も手足もひどくむくむようになっちゃったんです。むくみは下を向くと息苦しいほどで、喉元が閉まっちゃいまーいそんな感覚もしました。薬の副作用なのか病気の症状なのかも明確には分からず、しかし仕事柄、急にお手洗に行くことが難しいこともあるので何とかしたかった。もしも遺伝子に原因があるなら別の薬も試せると聞き、一縷の望みとともに遺伝子検査も受けましたが、遺伝子は全く関係ないことがわかりました。結局は薬の服用をやめると共に、二〇二一年の三月から再び抗がん剤治療をしています。

抗がん剤治療は頭髮が抜けてしまうことが避けられず、最初に体験した脱毛の悲しみを思い出すと戸惑いも大きかったのですが、治療前に美容院に行つて心を決めました。地毛をショートカットにしてもらった後で、ウィッグも同じようにカットしてもらったんです。それを見たとき、よし！と抗がん剤治療に対する心づもりができました。

自分らしく、未来目線で 病と向き合う

日々チェックしていて、手のむくみや喉の痛み、発熱、つま先のちよつとしたしびれなどを記録しています。でもそうした副作用も月曜日にはすっかり引いているので、また月曜からは通常通り仕事に行くことができます。

二回目の手術以降は、働き方にも無理をしないようになりました。個人で事業をしているありがたさもありますが、少し発熱があったり怠さがあるときは無理をせず、帰宅して寝ることにしています。夜勤をすることも控えて、朝仕事を



現在、抗がん剤治療は二週間ごと。治療日は午前中だけ仕事をして、午後から三時間ほど点滴を受けています。治療後は運転が禁止されているため、娘と一緒に往つてくれることが多くて助かっています。

いつも水曜日に治療を終えると、翌日の木曜・金曜と問題なく動く体が、金曜の夜遅い時間になるとだるくなってきます。それから風邪をひいたときのように関節が痛みだし、体がむくんで、土日は寝て過ごすことになるんです。それ以外は別に吐き気などありませんし、普段は食事にも制限などはありません。症状などは病院からいただいた専用の手帳に



したら昼は少し体力を温存し、夕方また仕事に行くようなことが多いです。収入を得られる時間は限られてしまっていますが、ありがたいことに平日の通勤のためにタクシーを呼んでくださる方がいるんです。タクシー運転手になって一七年、以前は待機したり固定客に頼るより都内を流してばかりだったのですが、がんとの共生やコロナ禍になったタイミングで、こうしたお客様に恵まれたことは本当にありがたいです。丁寧な仕事をして応えたいと思うと、励みにもなります。

夫を早く亡くしたことや自分のがんなど、大変なことも多いのですが、それでも何とかやってこれたのは、支えてくれた家族やお友だち、お客様や仕事があるおかげです。今のところ二週に一度の抗がん剤治療がこの先どのくらい続くのか、それはまだ全く未知のことなのですが、仮に全治することが難しくとも、現状を維持しながらいつまでも元気でいたいと思います。

今の心の拠りどころは、かわいい三人の孫たちですね。時々遊びに来てくれるのが励みになりますし、みんな優しい子なんです。一緒に海に行ったり、冬はスキーやスノーボードに行ける日を楽しみにしています。

「坐ればみな仏」

―異文化の国で受け入れられる禅仏教の魅力

藤木

森さんはアメリカに渡られてどのくらいになりますか。

森

今年で三年目になります。私が勤務する曹洞宗国際センターは、現在IT企業が多く集まるシリコンバレーの北端に位置しています。当センターでは、あちこちの禅センターに法話や参禅指導に行ったり、坐禅会をしたり、英語と日本語の両方で季刊誌を作ったりしています。

藤木

あちらで実際に見る禅事情をご覧になっていかがですか。

森

こちらには日本のようなお寺や仏教文化

藤木

がありません。今ある禅センターの指導者たちは、自宅や駐車場を改装して坐禅の布教を始め、そこに共鳴してきた人たちに支えてもらいながら一緒に禅センターやコミュニティを作ってきています。とてもパワフルですね。

森

アメリカの方はなぜ禅に惹かれていくのでしょうか。

藤木

まずアメリカの文化が、日本の文化とは全く違うということがあると思います。

アメリカは靴を脱がない文化ですし、寝る前ではなく、出かける前にシャワーを浴びる人が多いです。からだの汚れを落とし、キレイに調べてから就寝する日本人の感覚とは全く違います。日本人にと

「多種多様な方々に開かれた 禅の場を創っていききたいです」



東京都ご出身の森香有師は、現在アメリカ西部、サンフランシスコ市の近くにあるサンマテオ市の曹洞宗国際センターを拠点にご活躍中です。一年ぶりにご家族で日本に戻られている機会に、お話を伺いました(取材日：令和三年二月二十八日)。

森香有 インタビュー

(アメリカ・曹洞宗国際センター駐在)

もり・こうゆう 1986年東京生まれ。駒澤大学高等学校、駒澤大学仏教学部仏教学科、愛知専門尼僧堂、曹洞宗総合研究センター研修生、曹洞宗宗務庁勤務等を経て、現在はアメリカ合衆国カリフォルニア州サンマテオ市に所在する「曹洞宗国際センター」書記として勤務。また、オンラインのお寺、「ぶっだてらす」を運営。オンラインで悩み相談を受けたり、坐禅会を行ったり、誰でも気軽に僧侶と繋がるオンライン上の場所づくりを目指している。

って当たり前なことでも、彼等の目に映る日本の文化や数々の作法といったものが、特別に感じられるのだと思います。

それと、キリスト教が文化の基盤にありますね。当然社会の考え方もその影響を色濃く受けています。例えば同性愛の方が行き場を失うといったこともありました。最近ではLGBTに対して友好的な教会が増えてきましたが、基本的な考えとしては、同性愛は「罪」なんです。罪びとにされてしまう人たちは、教会に行っても救ってもらえない、ではどこに行けば救いがあるのか。その点仏教では、性別は関係ありません。私たちには等しく仏性があり、坐ればみな仏です。とてもシンプルですね。難しい教義もありません。実際に坐ってみると感覚的に得ら

れるものもあるので、アメリカの人達にもすごく魅力的に映るのではないでしょう。うか。

社会生活への活用を目指す アメリカの禅信者

藤木

アメリカでも随分と熱心な方はたくさんいらっしやいますね。

森

禅に信仰の篤かった方でステイブ・ジョブズ氏(アメリカの起業家。アップルコンピュータ社の元最高経営責任者。二〇一一年没)がいらっしやいますが、彼は禅をビジネスにも生かした方でした。ジョブズは随分禅にのめり込んでいたみたいです。本当は出家して永平寺に修行に行きたいと師に言ったら、「あなたはお坊さんではなくて、社会人としてそのまま自分の

スタイルを貫きなさい」と言われたそうです。なぜジョブズがそこまで禅に惹かれたかといいますと、答えは自分の中にあるということを、禅を通じて感じていたからだと思います。

禅をビジネスに生かすというのは、本来の禅ではないような感じがして、日本のお坊さんには怒られてしまいそうなイメージがありますが、アメリカでは、そういったことを語り合うのは普通のことです。一般の人はそういうものを求めています。禅をするとどうなるの？という疑問は、多くの人が持つと思います。禅と生産活動の関係性のところを皆聴きたいのですが、「こうだから、こうなる」とは誰も教えてくれません。

でもアメリカの人たちはそこであきらめずに探求するのです。そして言語化します。様々な人が、いろいろな角度から突き詰めていこうとする。例えば脳科学、心理学、物理学、生物学、コミュニケーションといったようにたくさんの方々と紐付けて禅を体系化しています。そして、情報を発信し、コミュニティをどんどん強化していきます。禅に触れて、何かを感じ、そこから生まれるものを日常に取

り入れるということに関しては、アメリカの方々には日本人よりも上手いのではないかと思います。

プチ修行をしたい人たちに開かれた寺として

藤木 今後の活動としてなにかアイディアをお持ちですか。

森 はい。正式な修行道場ではなく、その前段階のようなプチ修行をしたい人たちが来られるような場所づくりに携わりたいと思います。例えば一般の方が少し修行してみたいとおっしゃった時に、日本には、いわゆる修行道場と一般のお寺の間になるような一般の方が修行できる場所がとても少ないと感じています。海外の方に「日本で禅の修行をしたいので、どこか教えてもらえますか」と訊かれても、結局は私もGoogle（グローバル・世界最大の検索プログラム）で探しします。正式な修行道場には出家得度をしていないと入れませんし、こんなにお寺はあるけれど、どこを紹介したら良いのだろうと思案してしまいます。現在は自分のお寺を持っていないので、できればそういうお寺を開いて、もっと一般

藤木 の方に禅を身近に感じられる場所として開放していったらいいなと考えています。今森さんが提示されたような場所は、大切になってくると感じています。

LGBT（性的少数者）の受け入れを 進歩的に行っている サンフランシスコ禅センター

森 サンフランシスコ禅センターの取り組みは、とても寛容で参考になります。多種多様な人が出入りしていて、それを受け入れています。

サンフランシスコは、アメリカの中でもLGBT（性的少数者）タウンと言って、レインボーカラーを掲げている都市で、更にそういうLGBTの人たちのための街があります。そこにも別の禅センターがあって、その住職もLGBTの方です。LGBTの方たちが安心して集まれる場所があるわけです。

参禅の申し込みのフォームには、性別を記載するところがあるのですが、体の性別、心の性別、そして、どちらとして扱ってほしいかという記入欄があるんで



アメリカ・カリフォルニア州サンマテオ市にある曹洞宗国際センター



サンフランシスコ市内で行われた坐禅会の様子。「受者のみなさんはIT関連企業の運営者で坐禅に対する関心が非常に高かったです」（森師）

藤木 今後、私も人々の役に立ちたいお坊さんと、一般の方々をもっと繋いでいきたいと考えております。これからの活躍をお祈りしております。どうもありがとうございました。

幸せになる坐禅

誰でも5分でできる
脱ストレス禅セラピー



藤井隆英 著
海竜社刊

定価: (本体1,400円+税)

最寄りの書店にて直接おもとめください

いまこそ「禅」にふれるとき

梶野俊明

2

いま令和の時代に瑩山禅師にまなぶ

安藤嘉則
大野徹史

4

毎日書道

松山妍流

11

優しさが培われる「五蘊」の智慧①

藤井隆英

12

生活の中の仏教―道に釣られる―

久保田永俊

14

無視できなかった直感。

自分の中のがんと向き合い続けて

野口のり子

16

多種多様な方々に開かれた禅の場を
創っていききたいです

森香有

20

表紙画／平川恒太